

SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO



SOMMARIO

PRESENTAZIONE.....	3
PREFAZIONE.....	4
● SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO.....	5
UN PO' DI STORIA.....	5
UNA RISPOSTA SOGGETTIVA ASPECIFICA	6
STRESS – DISTRESS – EUSTRESS.....	7
LE FASI DELL'ADATTAMENTO GENERALIZZATO	8
⇒ REAZIONE D'ALLARME.....	8
⇒ REAZIONE DI RESISTENZA	9
⇒ ESAURIMENTO – RECUPERO.....	10
DAL DIS-STRESS ALL'EUSTRESS	10
IL TRIANGOLO DELLA SALUTE	11
IL LATO “STRUTTURALE”	12
IL LATO “BIOCHIMICO”	13
IL LATO “EMOTIVO”	14



Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.

P. IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

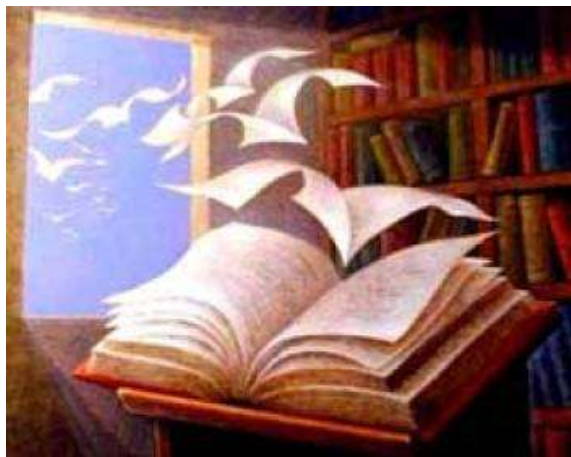
Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

ckt@kinesiopatia.it ÷ ckt@pecaffari.it ~ www.kinesiopatia.it ÷ www.nutriwest.it ÷ www.craniosacrale.com

PRESENTAZIONE

"esiste un solo bene, la conoscenza, e un solo male, l'ignoranza,, (Socrate)

Kinesiopatia.it nasce tanti anni fa, dall'esigenza di far conoscere meglio il mio lavoro e con l'obiettivo di presentare le discipline che pratico ed insegno, cioè la Kinesiologia Transazionale® e la Kinesiologia Applicata (da cui trae le sue origini), il Cranio-Sacral Repatterning® e la Terapia Cranio-Sacrale (di cui è un'evoluzione), la Kinesiopatia®; ho iniziato pubblicando gli articoli che venivano diffusi tramite la rivista Anno Zero, ma non sempre erano di facile comprensione, per cui ho deciso di cominciare a scrivere un glossario.



Il sito viene alla luce con un'idea di fondo, tutto sommato semplice: offrire una spiegazione sul significato dei differenti termini utilizzati, l'etimologia, materiale di studio per favorire approfondimenti e delucidazioni inerenti alla voce descritta ma, nel tempo, ha cambiato il proprio aspetto, divenendo a volte testo di riferimento per i miei allievi o mezzo di studio per studenti di altre scuole o discipline; a volte mezzo di ricerca, d'istruzione e di approfondimento (anche per il sottoscritto).

Talvolta si pone lo scopo di sviluppare un tema od un argomento in modo alternativo alla vulgata ufficiale, con analisi ed indagini in ambiti talvolta dimenticati, talaltra diventa una "piccola enciclopedia" con l'assurda pretesa di raccogliere e trattare, più o meno ordinatamente e per quanto possibile esaurientemente, la "conoscenza" di queste materie.

La parola "glossario" ha origine dal termine tardo latino *glossarium*, che a sua volta deriva dal greco antico γλῶσσα (→ lingua): la glossa, già nel mondo latino e ancor più in epoca tarda e medievale, indicava una nota esplicativa apposta a fianco di un termine di difficile comprensione. Era lo strumento per interpretare parole oscure (perché ermetiche o cadute in disuso) attraverso altre più comprensibili, utilizzando il linguaggio corrente. Non sempre la descrizione dei lemmi presenti in questo glossario è di facile interpretazione o utilizzo; eppure l'insieme delle voci che "nominiamo" costituisce la "nostra" lingua: il "vocabolario" kinesiopatico, l'insieme delle parole che utilizziamo, per comunicare, per capirci, per comprendere.

Anche se negli ultimi anni l'accesso alle informazioni è divenuto, apparentemente, più fruibile da tante persone, non necessariamente è aumentata, parimenti, la conoscenza: per questo, nel tempo il glossario si è, via via, trasformato ed è tuttora in divenire, in una sorta di «vocabolario metodico» dove raccogliere dati, conoscenze, studi, pensieri ed approfondimenti.

Con un po' di presunzione, un piccolo "tesoro", un "locus" del pensiero e della memoria, dove raccogliere le mie parole; un *thesaurus*, dal greco θησαυρός (*thesaurós* → tesoreria), dove sono conservati i lemmi che costituiscono il "nostro" λεξικόν (lessico, dal greco *leksikón* → vocabolario).





Non sempre i singoli lemmi sono di comprensione immediata e, spesso, per cogliere le molteplici sfaccettature, esplicite o sottintese, è necessario ricorrere all'ipertesto, cioè sfruttare i collegamenti ad altri termini (o articoli) presenti nella spiegazione del lemma, in una sorta di gioco dell'oca che può divenire (quasi) infinito.

Per permettere una maggiore fruibilità, anche "offline" ho creato dei piccoli "manualetti" che, partendo dalla parola scelta come argomento principale, approfondiscono alcuni temi che ritengo possano essere utili per la miglior comprensione dell'argomento; il testo presenta rinvii (link) a lemmi del glossario o articoli presenti sul sito, per chi volesse entrare nel gioco ...

francesco gandolfi

cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)

whatsapp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)

email: gandalf@kinesiopatia.it

PEC: francescoqandolfi@pecaffari.it



Post Scriptum: tutto il materiale presente nel sito Kinesiopatia.it e, di conseguenza, tutto ciò che viene riportato in questo manualetto è il frutto di anni di "lacrime, sudore e sangue", pertanto non posso che considerarla una mia "opera intellettuale": essendo messo a disposizione gratuitamente, chiedo che chi volesse usare in parte o in toto questo materiale, oltre a citarne la fonte e l'autore, abbia la gentilezza di chiedere l'autorizzazione al sottoscritto.

PREFAZIONE

*«Alcune persone sono così abituate a vivere lo stress
che non ricordano com'era la vita senza di esso.»* (Andrew Bernstein)

*da quando Walter Bradford Cannon introdusse per la prima volta il termine stress in biologia (1935),
o dall'anno seguente quando Hans Selye descrisse per la prima volta il quadro fisiopatologico di risposta agli
eventi traumatici (1936), la conoscenza delle dinamiche di questo fenomeno, dei suoi possibili effetti
sull'organismo sono sicuramente aumentate: la GAS (General Adrenal Syndrome),
cioè la reazione alla disparità fra le risorse soggettive e le pressioni cui viene sottoposta la persona, richiederebbe
approfondimenti ben più ponderosi che questo piccolo contributo mirato a focalizzare l'attenzione su alcuni
concetti schematici, spunti per l'approfondimento dei singoli argomenti.*

*«Se c'è soluzione perché ti preoccupi?
Se non c'è soluzione perché ti preoccupi?»* (Aristotele)

*per apprezzare pienamente le immagini e verificare eventuali aggiornamenti, si consiglia di accedere direttamente ai lemmi sul sito:
è sufficiente "cliccare" sul titolo dell'articolo o sulle parole evidenziate e sottolineate*

*i contenuti dell'articolo o presenti sul sito sono opera intellettuale di Francesco Gandolfi e, come tali, protetti dalle leggi sul copyright,
si autorizza la libera diffusione del presente articolo, nella sua interezza, per uso personale e privato, per fini culturali ed a fini non commerciali;
qualsiasi utilizzo parziale è condizionato alla citazione dell'autore e della fonte*



Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.

P. IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia – tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

ckt@kinesiopatia.it ÷ ckt@pecaffari.it ~ www.kinesiopatia.it ÷ www.nutriwest.it ÷ www.craniosacrale.com

SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO

UN PO' DI STORIA

Si deve al neuro-endocrinologo [Hans Hugo Bruno Selye](#) l'utilizzo e la definizione, nel 1936, del termine "[stress](#)" per descrivere la "Sindrome Generale di Adattamento", ovvero la risposta funzionale con cui l'organismo reagisce a uno [stressor](#)¹: alla presenza di una [sollecitazione](#), più o meno violenta, ogni essere vivente mette in atto una sequenza di risposte adattative, indipendentemente dalla natura dello [stimolo](#), cioè dell'agente causale. Per questo [Hans Selye](#) è considerato, a ragion veduta, il padre fondatore delle ricerche sullo stress; a lui va il merito di aver "portato alla luce" il fenomeno e averlo trasferito alla comunità scientifica: non avrebbe mai pensato, probabilmente, di attivare un interesse di ricerca che, nata in un contesto biologico, avrebbe dato e ricevuto poi grandissimi apporti dalla psicologia e dalle scienze del comportamento umano.

Occorre chiarire che, da un punto di vista etimologico, il termine "stress" (in realtà utilizzato per la prima volta da [Walter Bradford Cannon](#)) è passato dal significato iniziale di avversità, difficoltà, afflizione, a quello più recente di pressione, sollecitazione, tensione o sforzo; oggi viene frequentemente usato per indicare una "spinta a reagire" esercitata sull'organismo da diversi [stimoli](#) sia di origine ambientale, provenendo dall'[ecosistema](#)² in cui vive l'individuo, sia interni: ciò che portò il "padre dello stress" a formulare la sua definizione scientifica del termine.

L'idea di [Hans Selye](#), poi confermata da innumerevoli studi, era che esistessero meccanismi biologici che presiedono alle risposte di adattamento di un organismo a fronte di un agente in grado di perturbarne l'equilibrio biochimico ([milieu intérieur](#)³), uno stressor potenzialmente nocivo ([noxa](#)⁴); un insieme di segni e di sintomi tra loro correlati e coerenti tale da far pensare all'esistenza di una costellazione di risposte, denominata, successivamente, "Sindrome Generalizzata di Adattamento" (G.A.S.): lo stress.

L'attivazione neuro-ormonale che consegue all'impatto sull'organismo da parte di un "[trigger](#)"⁵ può essere considerata la risposta adattativa messa in atto nel tentativo di contrastare gli effetti dell'evento stesso: il [fattore scatenante](#)⁶ attiva, in cascata, una serie di fenomeni neuro-ormonali, caratterizzati da modulabilità, consequenzialità e progressione temporale.

Dapprima, come reazione ad un allarme od un pericolo, attraverso il coinvolgimento del sistema nervoso ortosimpatico e l'incremento dell'intensa attività secretoria della midollare della ghiandola surrenale, viene attivato il [sistema catecolaminergico](#)⁷; in un secondo momento, al perdurare della necessità di fronteggiare

¹ **stressor** - "agente stressante", definibile anche come il "fattore scatenante" o l'"elemento trigger" in grado di innescare una risposta di stress ...

² **ecosistema** - "unità ecologica fondamentale": in senso lato, ambiente in cui si vive ...

³ **milieu intérieur** - "ambiente interno", che garantisce stabilità e protezione ai tessuti ed agli organi; la costanza della composizione chimica e delle proprietà fisiche del sangue e degli altri liquidi biologici ...

⁴ **noxa** - il danno o l'offesa subita, ma anche l'azione che la causa, il processo di deterioramento: indica un evento, un'azione o un elemento in grado di nuocere o, più spesso, il danno che ne consegue; può essere utilizzato per descrivere non solo un agente patogeno ma qualunque situazione potenzialmente nociva, eventi che possono rivelarsi controproducenti o turbamenti responsabili degli squilibri somato-emozionali, traumi oppure elementi lesivi o tossici ...

⁵ **trigger** - elemento che agisce come un fattore scatenante, "innescò": stimolo in grado di dare inizio ad un processo od una reazione, situazione od evento che causa l'attivazione di una catena di fatti o accadimenti ...

⁶ **fattore scatenante** - un evento o uno stimolo in grado di fungere da trigger (grilletto), equiparabile ad uno stressor, la goccia che fa traboccare il vaso: quando viene meno la capacità dell'organismo di contrastare le noxae, il sistema somato-emozionale, non è in grado di tollerare ulteriori "pressioni" o carichi" per cui si innescano il processo dis-funzionale ...

⁷ **sistema catecolaminergico** - sistema integrato neuro-ormonale, coinvolto nella risposta allo stress, in grado di attivare uno stato arousal nell'organismo, utilizzando come neurotrasmettitori le catecolamine (adrenalina, noradrenalina, dopamina, serotonina) ...



l'aumento della [performance](#)⁸, la risposta viene integrata dal reclutamento dell'[asse ipotalamo-ipofisi-surrene](#)⁹, per gestire e vigilare sugli effetti dello [squilibrio omeostatico](#) e prevenire l'eventuale insorgenza di [dis-stress](#)¹⁰ generato non solo dallo stressor iniziale ma dalla contestuale presenza di [cofattori eziologici](#)¹¹ o [spine irritative](#)¹²: l'obiettivo dell'organismo è non solo ripristinare lo stato di equilibrio prima della perturbazione ma, ove possibile, favorire il [processo allostatico](#).

UNA RISPOSTA SOGGETTIVA ASPECIFICA

L'idea che molte persone hanno dello stress è che questo debba essere considerato necessariamente come un evento dalle conseguenze negative, e che, ove possibile bisognerebbe evitarlo ad ogni costo: in realtà, la definizione che Hans Selye ne diede, nel 1955, lo vedeva come

«una risposta aspecifica e generalizzata a qualsiasi richiesta (demanding) proveniente dall'ambiente».

Per comprendere meglio questo concetto è bene ricordare che la [specificità](#) è la capacità di discriminare analiticamente un ente, come potrebbe essere ad esempio una sostanza chimica, in mezzo ad altre simili; per cui, con il termine «*aspecifico*» voleva liberarsi dall'idea che l'effetto di una sollecitazione dell'organismo, la risposta biologica conseguente, fosse sempre riconducibile a una sola causa. Mirava ad enfatizzare che stimoli differenti potessero indurre una risposta stereotipata e reiterativa: il determinante non è tanto derivante dalla natura o della qualità della sollecitazione, quanto dalla sua intensità.

Per questo motivo, affinché si inneschi una “Sindrome Generalizzata di Adattamento”, lo stressor non deve essere necessariamente negativo o dannoso, ma può anche essere intensamente piacevole o gioioso: tale risposta è aspecifica perché la sua finalità è favorire un generale adattamento dell'organismo; col termine «*qualsiasi*» si vuole porre l'accento che la medesima risposta è provocata da differenti [fattori scatenanti](#) o agenti causali, anche profondamente differenti fra loro e di qualsiasi natura. Anche il termine «*demand*» non rappresenta una semplice domanda, bensì una pretesa, un'esigenza, rilevando la compulsività della pressione esercitata nel richiedere.

La risposta di stress può essere attivata non solo da eventi straordinari, ma anche da richieste ambientali solite, purché accentuate o percepite come soggettivamente intense, o dalla presenza di cofattori eziologici, in grado di ridurre la “tenuta” soggettiva ai cambiamenti, cioè la capacità di resistere saldamente: è una risposta ad una variazione ambientale, la reazione adattiva di un organismo sottoposto all'influenza di fattori perturbanti; Lazarus e Folkman (1984), lo definirono come:

«un particolare tipo di rapporto tra la persona e l'ambiente, che viene valutato dalla persona stessa come gravoso o superiore alle proprie risorse e minaccioso per il proprio benessere.» – «Lo stress è una

⁸ **performance** - in questo contesto il termine non indica solo una buona prestazione o la “facilità a conseguire risultati”, ma sottintende la necessità di adeguarsi a standard, traguardi, limiti, norme di riferimento oppure pretese, obblighi: fornire una buona prestazione, ottenere risultati soddisfacenti, assumendo il significato di soddisfare pienamente le aspettative e raggiungere gli obiettivi prefissati; il dovere di essere performanti esprime lo sforzo necessario per “portare a termine” e “soddisfare” il carico emotivo associato all'esecuzione di un compito ...

⁹ **asse ipotalamo-ipofisi-surrenale** - sistema multicentrico di coordinazione delle risposte del sistema nervoso allo stress, attraverso la modulazione dell'attività ormonale; è il fulcro della risposta neuro-endocrina agli stimoli ambientali, essendo costituito da componenti ipotalamiche endocrine, dalla porzione anteriore dell'ipofisi, nonché dal principale organo effettore, le ghiandole surrenali ...

¹⁰ **dis-stress** - la conseguenza del superamento, da parte di uno stressor o di uno stimolo, della capacità di gestione degli effetti dello stress; l'effetto negativo derivante dal fallimento dei meccanismi di adattamento ...

¹¹ **cofattore eziologico** - elemento agente, partecipe e coattore nell'evento, che prende parte attivamente e collabora nel processo in atto: esprime uno stato, un modo di essere un elemento fondamentale perché avvenga un determinato evento. Nello specifico, che contribuisce allo sviluppo della patologia ...

¹² **spina irritativa** - una qualunque noxa o cofattore eziologico, un qualsiasi elemento che agisca sotto traccia, con continuità, inducendo una stimolazione subliminale in grado di irritare, provocare o stimolare uno stato di sensibilizzazione, con conseguente iperestesia; un qualunque stressor che favorisca il perdurare di uno stato di mal-essere, contribuendo ad esacerbare uno squilibrio od una condizione patologiche: le spine irritative (spesso, ci sono più “comparse” che agiscono all'unisono) hanno la possibilità di logorare la stamina e la capienza corporea, sottraendo forza vitale all'organismo ...



transazione tra la persona e l'ambiente, nella quale la situazione è valutata dall'individuo come eccedente le proprie risorse e tale da mettere in pericolo il suo benessere.»

La [Kinesiopatìa](#)[®] utilizza la definizione:

«lo stress rappresenta la risposta dell'individuo alla disparità soggettiva fra le risorse che si ritiene di possedere e le richieste che pensiamo ci vengano fatte (dall'ecosistema o da altre persone).» (Francesco Gandolfi)

ponendo particolare enfasi sul concetto di valutazione soggettiva sia della propria capacità o abilità a fronteggiare lo stressor, sia sulla [percezione](#)¹³ personale di cosa sia uno stimolo stressante.

STRESS – DISTRESS – EUSTRESS

La reazione generalizzata di adattamento deriva, perciò, dalle dinamiche che si instaurano fra l'individuo e l'ambiente in cui vive: questa relazione scatena una risposta con effetti fisiologici, non necessariamente avversi o sfavorevoli: gli effetti negativi avvengono quando vi è un'incongruenza fra le richieste dell'ambiente e la capacità soggettiva di esaudirle, causando uno stato di malessere definito [distress](#); all'opposto, viene chiamata [eustress](#)¹⁴ una condizione espressione di esito positivo e fonte di gratificazione per l'individuo.

Nel suo volume dal titolo «*Stress without Distress*», Hans Selye riconosce che lo stato di stress deve essere considerato uno stato fisiologico normale e che, di conseguenza, non può e non deve essere eluso; la convinzione al riguardo è tale, da fargli affermare, nel 1974:

«La completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si pensa di solito, non dobbiamo, e in realtà non possiamo, evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più sui suoi meccanismi, e adattando la nostra filosofia dell'esistenza a esso.»

Ogni individuo possiede un diverso livello di resistenza al fenomeno, che, a sua volta, non è sempre e necessariamente negativo o dannoso: gli stressor possono essere riconosciuti dalla capacità di generare angoscia e [sensazione](#)¹⁵ di sforzo fisico o, all'opposto, di creare una sensazione di successo. Infatti, scrive:

«dal punto di vista della sua capacità di provocare uno stress, non ha importanza che l'[agente stressante](#), o la situazione che dobbiamo fronteggiare, sia piacevole o spiacevole: conta solamente l'intensità del bisogno di adattamento o riadattamento»

Secondo Hans Selye, ognuno possiede un "serbatoio di energie", cioè differente [vitalità](#)¹⁶, [stamina](#)¹⁷, la [capienza](#)¹⁸ e [resilienza](#)¹⁹, per fronteggiare gli stimoli esterni: in base a queste peculiarità soggettive si determina

¹³ **percezione** - il processo di acquisizione delle informazioni, attraverso il sistema sensoriale: l'esperienza conoscitiva dell'ecosistema che ci circonda; nella accezione comune, il termine viene utilizzato, quasi esclusivamente, per indicare l'esterocezione e la successione di eventi che ne conseguono, fino alla consapevolezza, intesa come sintesi dei dati sensoriali dotati di significato ...

¹⁴ **eustress** - esito favorevole per l'individuo, di uno stress: lo sforzo che l'organismo mette in atto per fronteggiare le sollecitazioni a cui viene sottoposto possono portare ad un miglioramento o ad una crescita personale: "stress positivo" in grado di apportare un risultato vantaggioso o favorevole ...

¹⁵ **sensazione** - l'elaborazione di ciò che viene percepito, cioè l'integrazione ed il rimaneggiamento delle informazioni che il nostro sistema nervoso coglie nell'ambiente, sia esso interno od esterno: rappresenta il divenire consci di una modificazione dell'essere o del suo contesto, prodotta da uno stimolo, indipendente dalla volontà soggettiva di ottenerne la consapevolezza ...

¹⁶ **vitalità** - la "capacità di essere vitale", cioè l'energia basilare, fondamentale per poter mantenere l'omeostasi individuale, ed interagire con l'ambiente interno ed esterno; la forza vitale, intesa come quantità e la qualità dell'energia a disposizione dell'organismo, è un elemento caratterizzante il dinamismo, l'efficienza e l'operosità di ogni persona, condizionandone la stamina, la consistenza e l'efficacia durevole ...

¹⁷ **stamina** - utilizzato per indicare la resistenza dell'organismo, la sua fibra costitutiva, l'energia vitale posseduta ma in realtà deve essere vista in un'ottica più ampia, contenendo in sé anche il significato simbolico di "trama del destino" ...

¹⁸ **capienza** - la capacità di "far fronte" alle richieste energetiche, funzionali o biologiche cui è sottoposto l'organismo: il termine, per associazione con il significato attribuito alla parola in ambito finanziario, suggerisce l'attitudine e l'idoneità a "garantire" una risposta adeguata, con la sicurezza di un "risultato positivo" come esito dell'evento ...

¹⁹ **resilienza** capacità di un elemento di assorbire energia, deformandosi elasticamente, non si opponendosi o non contrastando l'energia cinetica derivante da un urto od un impatto: questo evita la possibile rottura, ammortizzando e assorbendo lo stimolo; rappresenta il contrario della fragilità, associato alla capienza, descrive la capacità di fare fronte a stressor o forze in grado di incidere su un corpo; l'abilità di recuperare l'equilibrio psicologico a seguito di un trauma, l'adattabilità, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà ...



il livello di resistenza allo stress: la riserva soggettiva di energia si esaurisce facilmente quando l'agente stressante è particolarmente intenso, quando più fattori agiscono contemporaneamente, quando l'azione degli eventi sia prolungata nel tempo o quanto venga data rilevanza, soggettivamente all'agente causale.

In tutti questi casi si avrà come risultato una situazione di dis-stress, causa di patologie varie psichiche, varie organiche; se, al contrario, la risoluzione di una situazione di stress produce nell'individuo una sensazione di piacere, di gratificazione, agendo come un rinforzo positivo per simili situazioni future, l'energia del serbatoio aumenta e si incrementano le proprie capacità di affrontare nuove sfide.

LE FASI DELL'ADATTAMENTO GENERALIZZATO

«Nessuna delle grandi forze della natura è tanto efficiente quanto la capacità di difesa e di adattabilità degli esseri viventi di fronte ad ogni mutamento. In ogni uomo vi è forse un parallelismo tra vitalità ed entità dell'adattabilità». ^(Hans Selye)

Molteplici fattori possono essere responsabili dell'[incapienza energetica](#) dell'organismo: stimoli fisici, come la fatica o le temperature estreme; il dolore; affaticamento mentale, come il [surmenage](#)²⁰ lavorativo; pressioni sociali, obblighi o richieste vissute come pretese; [noxæ](#) ambientali sono tutti [stressors](#) in grado di innescare la risposta di adeguamento alle variazioni dell'equilibrio. Una volta che lo stress ha indotto la reazione generalizzata di adattamento, il corpo risponde con una progressività e gradualità, dipendente sia dall'intensità, sia dalla durata delle [sollecitazioni](#) stressanti, sotto forma di "fasi":

⇒ REAZIONE D'ALLARME

Contrassegnata da una reazione di stress acuto, in cui sono mobilitate le difese dell'organismo, attraverso l'attivazione dell'[asse ipotalamo-ipofisario-corticosurrenalico](#); può essere suddiviso in due stadi:

⇒ **fase di shock** – l'organismo riconosce la presenza di una perturbazione dell'[omeostasi](#) ed inizia a valutare il tipo di risposta da mettere in atto per fronteggiare lo stressor: l'essere umano ed i vertebrati superiori possono adattare le risposte corporee (modifica dell'ambiente interno) o elaborare strategie volte a modificare il

rapporto con l'esterno o incidere sull'ecosistema che li circonda (modifica dell'ambiente esterno); in realtà questa fase potrebbe essere considerata uno stato interlocutorio, non essendo ancora presenti risposte adattative.

La resistenza nei confronti del cambiamento è minima.

⇒ **fase di antishock** – l'organismo inizia a far fronte al mutamento dell'equilibrio, attraverso meccanismi di aumento della performance fisiche accompagnati dall'elaborazione di strategie cognitive e comportamentali per fronteggiare lo stress ([coping](#)²¹), preparandosi ad un incremento prestazionale



²⁰ **surmenage** - stato di affaticamento eccessivo, che comporta un esaurimento fisico e mentale: sforzo, eccesso di applicazione, soprattutto intellettuale, con conseguente affaticamento; sinonimo di iperaffaticamento, sovraffaticamento, stress, superlavoro, che può provocare stati di debilitazione e di esaurimento, e quindi diminuzione di rendimento ...

²¹ **coping** - "strategia di adattamento" o "abilità nel fronteggiare": indica l'insieme degli strumenti adattativi messi in atto individualmente per affrontare e gestire disagi emotivi e o dinamiche interpersonali in grado di causare stress ...



somato-emozionale: la risposta immediata coinvolge il sistema nervoso ortosimpatico e la midollare del surrene che rilascia neurotrasmettitori della classe delle [catecolamine](#)²² nel torrente ematico.

Come effetto della stimolazione nervosa e della diffusione delle sostanze ormonali, si osserva un aumento del tono muscolare, incremento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, con uno stato di [arousal](#)²³ (attivazione psicofisiologica): in breve tempo (in genere qualche ora), l'organismo si predispone ad attuare comportamenti classificabili nella cosiddetta "[fight-or-escape response](#)"²⁴, attraverso l'iniziale attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrenali, con incremento del rilascio di ormoni glicoattivi come i corticosteroidi, in grado di aumentare la disponibilità di energia.

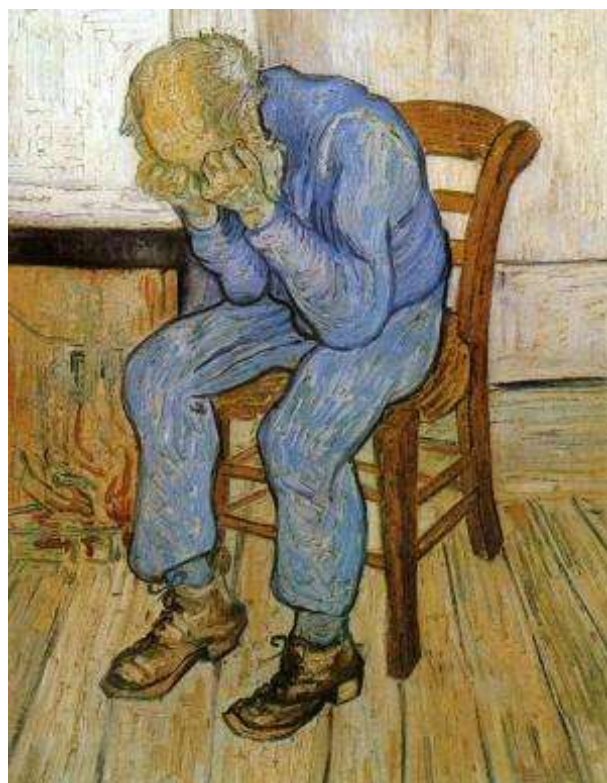
⇒ REAZIONE DI RESISTENZA

In questa fase, visto il perdurare dell'azione degli [agenti stressanti](#), il corpo mette in atto una strategia finalizzata a contrastare gli effetti dell'affaticamento prolungato, attraverso la [secrezione](#)²⁵ di ormoni specifici: in realtà, la risposta di resistenza (ritardata) è quella presente in maniera prevalente e consistente; la sua durata è correlata al periodo di esposizione allo stressor e alla quantità di riserve energetiche dell'organismo.

La stimolazione dell'ipotalamo induce il rilascio di una serie di "releasing factor" per la produzione, da parte dell'ipofisi di ADH (ormone antidiuretico) e di ACTH (ormone adeno corticotropo): il primo, detto anche vasopressina, fronteggia la diminuita volemia mediante un aumento della ritenzione idrica e la vasocostrizione; il secondo agisce a livello della corticale del surrene, causando il rilascio di cortisolo e aldosterone.

Il cortisolo, principale ormone corticosteroidico, stimola la gluconeogenesi, cioè la conversione delle proteine in zuccheri, ed inibisce l'azione dell'insulina (insulinoreistenza); l'aldosterone agisce a livello renale aumentando il riassorbimento di sodio (Na^+), che per osmosi "trascina" con sé acqua, contribuendo al ripristino del corretto livello volêmico: come conseguenza del riassorbimento del sodio, si verifica un incremento dell'[escrezione](#)²⁶ del potassio (K^+) e degli ioni idrogeno (H^+), la cui deplezione provoca l'acidificazione delle urine e l'alcalinizzazione del sangue, incrementata dalla frequente iperventilazione polmonare.

Contemporaneamente, a livello delle reni, la macula densa dell'apparato iuxtaglomerulare rileva eventuali cali di pressione e tramite la secrezione di renina attiva il sistema renina-angiotensina-aldosterone: l'effetto del rilascio dell'angiotensina nel torrente ematico è una consistente e diffusa vasocostrizione.



²² **catecolamine** - neurotrasmettitori ad azione ormonale, prodotti dal sistema nervoso ortosimpatico e dalla midollare del surrene ...

²³ **arousal** - eccitazione, risveglio: indica una condizione temporanea del sistema nervoso, in risposta ad uno stimolo significativo e di intensità variabile, od un stato di eccitazione, caratterizzato da uno maggiore stato attentivo-cognitivo di vigilanza e di pronta reazione agli stimoli esterni ...

²⁴ **fight - flight - fright reaction** – detta anche **fight-or-escape response** è una reazione comportamentale, inconsapevole ed automatica allo stress generato da ad eventi percepiti come potenzialmente pericolosi: l'organismo mette in atto risposte adattative neuro-ormonali finalizzate a preparare il corpo all'azione, accompagnate da comportamenti stereotipati orientati ad attuare condotte predittive per contrastare, evitare, eludere il confronto con la sorgente dello stress stesso ...

²⁵ **secrezione** funzione propria delle ghiandole, di gruppi di cellule o, talvolta, di cellule isolate di elaborare ed immettere sostanze direttamente nel torrente circolatorio (secrezione endocrina, detta anche increzione) o negli spazi interstiziali (secrezione paracrina); il processo di secrezione dovrebbe essere distinto dall'escrezione ...

²⁶ **escrezione** - emissione di sostanze verso l'esterno del corpo: secondo alcuni autori il termine dovrebbe essere utilizzato solamente nel caso in cui le sostanze evacuate dal corpo siano il prodotto dell'eliminazione di sostanze superflue o scorie del catabolismo cellulare che avviene attraverso gli emuntori ...

⇒ ESAURIMENTO – RECUPERO

Qualora permanga uno stato di stress, l'organismo, sottoposto ad un continuo depauperamento delle risorse o logoramento somato-emozionale, raggiunge uno stato di incapienza, divenendo vulnerabile: è possibile che ulteriori stimoli, anche minimali, possano sopraffare la persona; contemporaneamente l'alterata omeostasi sottopone i sistemi metabolici a squilibri, associati ad eccessivo turnover cellulare. Il risultato è, appunto l'esaurimento fisico e mentale, con l'insorgenza di danni somato-emozionali: soprattutto alla presenza di cronicizzazione, la possibile evoluzione è l'instaurarsi di un [burn-out](#)²⁷.

Viceversa, se il corpo è riuscito ad eliminare gli effetti degli stressor, allora si potrà osservare una fase di recupero: questo è possibile grazie alla neutralizzazione degli agenti causali, alla base del disequilibrio; attraverso il fenomeno dell'[allotasi](#) è possibile ripristinare i corretti [set-point omeostatici](#)²⁸. Anche l'intervento sull'ambiente esterno può favorire il risanamento dell'organismo; la rivalutazione delle priorità personali, la capacità di fronteggiare gli effetti delle pressioni sociali e di inquadrarle correttamente sono elementi fondamentali per migliorare l'efficacia somato-emozionale.

DAL DIS-STRESS ALL'EUSTRESS

La sequenza tipica di accomodamento allo stress potrebbe essere sintetizzata attraverso uno schema lineare:

esposizione agli stressors →

Sindrome Generalizzata di Adattamento

modifica dei valori normali ("set point") dei sistemi omeostatici →

assestamento o risoluzione del problema – oppure – fallimento e burn-out.

Il successo nell'adeguamento ai cambiamenti non dipende solo dalle capacità di risoluzione di un problema ([problem solving](#)²⁹), dall'abilità di attuare dinamiche proattive e dalla stamina individuale, ma anche dalla presenza di risorse ambientali, economiche o relazionali: talvolta non è possibile agire sugli agenti causali o sulle modalità interpretative soggettive della realtà, ma sicuramente si può intervenire sulla disponibilità delle energie materiali o spirituali, che migliorino l'attitudine a reagire adeguatamente alle difficoltà.

Soprattutto alla presenza di cronicizzazione del disagio, nel perdurare del dis-stress, è necessario ricorrere a qualsiasi possibile fonte o mezzo in grado di fornire sostegno alla persona per affrontare la situazione di necessità: un aiuto, una sorta di soccorso che possa incrementare le possibilità soggettiva di rispondere in modo adeguato all'incremento delle richieste cui è sottoposto l'organismo.

Il professionista del ben-essere può utilizzare diversi strumenti per contrastare questo stato dis-funzionale; partendo da una [valutazione multidimensionale](#)³⁰, che permetta di cogliere l'eventuale [poliedricità causale](#)³¹ alla base dello squilibrio: riducendo l'influenza dei cofattori eziologici o il drenaggio energetico esercitato dalle spine irritative, è possibile rendere fruibile una maggiore quantità di risorse per fronteggiare l'evento percepito

²⁷ **burn-out** - sindrome da logoramento, iperstress, stato di esaurimento somato-emozionale e psicofisico dell'individuo: può essere considerato un "deterioramento dell'anima", una "discrepanza" tra l'individuo e gli obblighi e le priorità a cui viene sottoposto, che causano un continuo logoramento, a cui consegue una massiccia attivazione dell'asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene con ipercortisolismo ed alterazione della secrezione di dopamina ...

²⁸ **set-point omeostatico** - valore normale o fisiologico: un parametro intorno a cui fluttua il range di valori "attuali", cioè misurati istantaneamente ...

²⁹ **problem solving** - il complesso delle tecniche e delle metodologie necessarie all'analisi di una situazione problematica ...

³⁰ **valutazione multidimensionale** - un processo globale e dinamico volto a identificare sia la natura sia l'entità dei problemi di carattere fisico, emozionale, funzionale e relazionale/ambientale di una persona: si pone l'obiettivo di definire in modo complessivo lo stato di ben-essere; si caratterizza per l'approccio olistico ed è orientato a valutare, cioè ad analizzare con accuratezza, le capacità funzionali e i bisogni della persona nelle sue diverse peculiarità ...

³¹ **poliedricità causale** - che ha molte sfaccettature, multiforme, caratterizzato da aspetti vari e molteplici, talvolta anche in contrasto fra loro; la poliedricità causale esprime l'idea che, alla base delle manifestazioni di stress, frequentemente, non sia evidenziabile una singola causa, quanto piuttosto molti fattori favorevoli lo squilibrio che precipita per effetto di un trigger, uno stressor, uno stimolo ad azione scatenante: sinonimo di multifattorialità ...



come “casus belli”. Se ipotizziamo che l’energia corporea scorra nel nostro organismo all’interno di un immaginario “acquedotto”, ogni “dispersione” ridurrà la possibilità di rispondere in modo adeguato al fabbisogno, limitando l’erogazione finale ad una goccia: diminuire le perdite significa rendere la portata del sistema tale da poter affrontare il “problema” somato-emozionale causato dagli stressor.

Occorre essere consapevoli che, come ribadito da Hans Selye, ogni trigger in grado di scatenare una risposta generalizzata di adattamento non è, di per sé né negativo né positivo; esiste un detto popolare che, grossolanamente, semplifica e rende lapalissiano questo concetto: «quello che non uccide, ingrassa ...».

Alla luce di questa verità, dobbiamo capire che “rafforzare” la persona significa renderla più forte, cioè meglio armata e meglio equipaggiata per combattere: non importa se l’[elemento scatenante](#) sia emozionale, ambientale o relazionale/sociale, la resilienza e la [forza vitale](#) sono i discriminanti che “fanno vincere le battaglie”.

Sono gli strumenti che ci consentono di superare il distress, attraverso lo sviluppo di attitudini gestionali che esprimono la capacità di fronteggiare le sfide: imporsi sul “nemico” e trionfare nella guerra, sia essa esplicita o di logoramento, è ciò che permette a chiunque di far tesoro delle proprie esperienze. Ogni successo, ogni conquista migliora la nostra capacità di risposta alle provocazioni, alle minacce o alle intimidazioni che la vita ci pone dinanzi, rendendoci pronti ad accettare la competizione ed il confronto: dal dis-stress potenziale può nascere quell’abilità che ci aiuta, grazie all’eustress, di affrontare nuove prove.

Per questo rafforzare, da ogni punto di vista, chi è “sotto stress” significa trasformare una probabile sconfitta in un’opportunità, o citando *Thomas Carlyle*, possiamo più poeticamente affermare che

«la pietra d’ingombro sulla strada del debole è la pietra miliare, il punto di partenza nel cammino del forte»

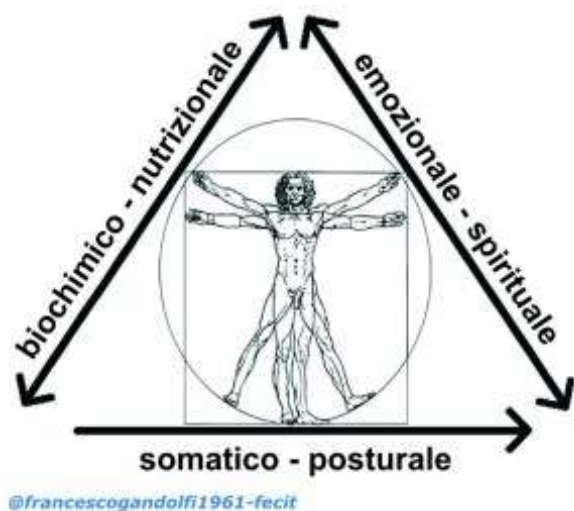
Le possibilità d’intervento sono molteplici: si può agire sul versante nutrizionale, sugli effetti esercitati dalla tensione fisica che si riversa sotto forma di somatizzazione e agisce sulla postura; sull’inquietudine, sul nervosismo, sulle ansie che ci attanagliano a livello emozionale.

IL TRIANGOLO DELLA SALUTE

Se affrontiamo il problema stress dal punto di vista della riduzione della dispersione energetica e dell’incremento delle risorse disponibili, non possiamo esimerci dal mantenere una visione olistica del disagio individuale, che si traduce, da un punto di vista “clinico” nell’applicare una valutazione multidimensionale al problema.

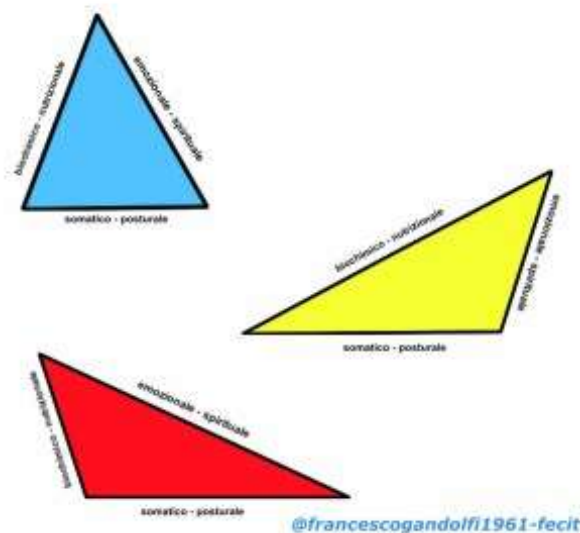
L’idea di fondo che guida il professionista in [Kinesiologia Transazionale](#)[®] è che sia necessario equilibrare i differenti “pilastri” che sostengono il benessere in modo proporzionale; già nel 1895 il chiropratico americano *Daniel David Palmer* ipotizzava che il corpo fosse governato da tre sistemi in grado di influenzarsi reciprocamente: la “struttura”, caratterizzata dalla componente muscolo-scheletrica, la “chimica organica”, cioè quell’insieme di funzioni metaboliche influenzate dall’ambiente, e la “psiche”, l’insieme dei sistemi di credenza, delle rappresentazioni mentali della realtà e dell’attitudini relazionali.

Per poter essere in buona salute, i tre fattori dovrebbero bilanciarsi reciprocamente, formando un triangolo equilatero detto il “triangolo della salute”: quando un



qualsiasi evento provoca un'interferenza su una qualunque di queste fondamenta del ben-essere, si avranno ripercussioni sugli altri due lati del triangolo.

D'altra parte questo può essere un importante viatico per comprendere che non sempre le manifestazioni fisiche sono espressione di una lesione strutturale o che gli stati di disagio emotivo non risentano delle influenze biochimiche: la ricerca sulle funzioni cerebrali ci ha portato a capire che certe manifestazioni "psicologiche", come la depressione o la schizofrenia, siano riconducibili a carenze biochimiche come la ridotta produzione di [dopamina](#)³²; allo stesso modo, uno stato di ansia o la presenza di angoscia possono essere responsabili di disturbi posturali.



Questi sono, ovviamente, solo alcuni piccoli esempi dell'influenza che ogni ambito può avere sulle altre componenti: l'interrelazione è talmente radicata che i sintomi che manifestiamo possono mimare un problema posturale, nascondendo uno squilibrio emotivo o biochimico; i disagi emozionali divengono l'espressione della somatizzazione dei [traumi](#)³³ fisici irrisolti o la conseguenza di comportamenti come le dipendenze. In altri casi, la ricerca di [comfort food](#)³⁴, disfunzioni gastro intestinali oppure la presenza di squilibri metabolici si rivelano essere l'espressione di difficoltà relazionali, idee fisse o addirittura di stati depressivi.

La ricerca, l'individuazione, l'eliminazione delle cause alla base dei problemi di salute, dovrebbe essere la priorità di ogni operatore del ben-essere, evitando di focalizzarsi solamente sui sintomi, permettendo quindi al corpo di raggiungere il benessere: uno strumento fondamentale per identificare le esigenze prioritarie, per il professionista di Kinesiologia Transazionale®, è il [test muscolare](#)³⁵; grazie all'utilizzo di questo "indicatore neurologico" è possibile verificare la presenza di [agenti biocidici](#)³⁶, elementi in grado di mandare sotto stress l'organismo, riducendo la capacità di fronteggiare il sovraccarico.

Identificare spine irritative e cofattori eziologici o ricercare le priorità nell'ambito della [multifattorialità](#)³⁷ sono solo alcune delle possibilità offerte da questa metodologia; anche nel caso in cui non si potesse agire sugli [elementi causali](#) o sui fattori scatenanti, rafforzare i lati del triangolo su cui è possibile intervenire, nonostante non rigeneri l'equilateralità, permette di puntellare e sostenere il corpo nell'affrontare gli squilibri.

IL LATO "STRUTTURALE"

Già *Decimo Giunio Giovenale*, poeta romano, ci ricordava che «*mens sana in corpore sano*», riprendendo l'idea proposta da *Aristotele*, che corpo e anima debbano crescere e svilupparsi insieme, in armonia; oggi si tende ad

³² **dopamina** - neurotrasmettitore della famiglia delle catecolamine, in grado di attivare numerose funzioni, sia a livello del sistema nervoso centrale, sia a livello del sistema nervoso periferico; è coinvolto nel controllo del movimento, dei meccanismi di ricompensa e piacere, della memoria e dell'apprendimento, del sonno ...

³³ **trauma** - lesione prodotta nell'organismo da un qualsiasi agente capace di azione improvvisa, rapida e violenta, spesso associata a turbamento dello stato somato-emozionale; effetto di un avvenimento dotato di notevole carica emotiva ...

³⁴ **comfort food** - alimenti ricercati per il senso di piacere di chi li assume, soddisfacendo un bisogno emotivo e generando sensazioni di benessere psico-fisico e somato-emozionale: sostanze ad azione "compensatoria" ...

³⁵ **test muscolare** - modalità manuale di valutazione delle risposte neuro-muscolari di singoli muscoli o gruppi muscolari scheletrici; i muscoli sono utilizzati come "rilevatori", per evidenziare gli effetti somato-emozionali o energetici indotti da differenti tipi di stressor: per questo viene talvolta definito anche test del muscolo indicatore (TMI) ...

³⁶ **fattore biocidico** - nell'ambito kinesiopatico il termine viene utilizzato per indicare sostanze che svolgono un'azione inibitoria sull'energia corporea, con particolare riferimento alla nutrizione; le sostanze ad azione biocidica possono essere considerate stressor alimentari, in grado di provocare dis-stress organico ...

³⁷ **multifattorialità** - presenza di molteplici fattori (genetici, alimentari, tossici ...) che concorrono o possono concorrere, in diversa misura, a generare dis-stress, disfunzioni o malattie; nella genesi delle manifestazioni associate allo stress, la presenza di contestuali cofattori eziologici, spine irritative ed agenti causali ne esprime la multifattorialità eziopatogenetica ...



attribuire alla frase un senso differente: si vuole sottolineare che la nostra mente (anima) possa essere in armonia solo in un corpo sano, in virtù dell'unità psicofisica, cioè del fatto che, appunto, non esista una separazione fra la parte "spirituale" del corpo e quella "terrena" o "materiale".

Da un punto di vista pratico, le discipline olistiche come la Kinesioterapia® o il [Cranio-Sacral Repatterning](#)® dispongono di molteplici tecniche di riequilibrio, in grado di intervenire sui disallineamenti posturali o sulla disarmonia corporea: ancora una volta la ricerca delle priorità, focalizza l'attenzione dell'operatore all'integrazione e alla riarmonizzazione del corpo, che non viene visto come un insieme di parti meccaniche, ma come una tensostruttura, una entità dotata di [tensegrità](#)³⁸ e resilienza in grado di interagire dinamicamente con l'ecosistema in cui si vive. Il sistema osteo-artro-miologico deve essere visto come un effettore del sistema nervoso, uno strumento che permette non solo di muoversi, ma di esprimere chi siamo e di relazionarci con l'ambiente e le persone che ci circondano e con cui ci relazioniamo: ogni limitazione alla libertà di movimento, al cosiddetto [R.O.M.](#)³⁹, esprime un atteggiamento antalgico che, se da un lato ci protegge dal provare nuovamente sofferenza, dall'altro ci impedisce di progredire e di lasciarci alle spalle il passato per muoverci liberamente verso il futuro.

La «disparità soggettiva fra le risorse che riteniamo di possedere e le richieste che pensiamo ci vengano fatte» si esprime, sul piano somatico e posturale, attraverso limitazioni che sottraggono energia al corpo e che impediscono di fronteggiare con successo lo stress: l'utilizzo di [challenge kinesiologici](#)⁴⁰ per identificare e rimuovere i blocchi energetici o l'[ascolto attivo](#)⁴¹, per riconoscere la presenza di [significance detector](#)⁴², sono alcuni fra gli strumenti per affrontare lo stress in modo vincente.

IL LATO "BIOCHIMICO"

Mentre risulta di facile comprensione il concetto di "struttura", mentre possono essere evidenti distorsioni o squilibri che colpiscono la "fisicità" del corpo, il "lato biochimico" della vita è ancora misconosciuto dai più: i primi studi sulla chimica biologica risalgono a metà del '800 e il nome biochimica è stato coniato formalmente solamente nel 1903 da *Carl Neuberg*, un chimico tedesco. Anche se a partire dalla metà del XX secolo questa branca della chimica ha fatto grandi passi in avanti, ancora oggi risulta difficile associare un disturbo ad una disfunzione, che non sia connessa ad una alterazione morfologica: il concetto di «[sine materia](#)⁴³», ossia della presenza di una patologia in assenza di un danno evidente, strutturale è ancora ostico per i più.

Eppure già nel 1862, *Ludwig Feuerbach* pubblicava un famoso libro, dal titolo «*Il mistero del sacrificio o l'uomo è ciò che mangia*», dove sosteneva che «... siamo ciò che ingeriamo ...», «*La fame e la sete abbattano non solo il vigore fisico ma anche quello spirituale e morale dell'uomo, lo privano della sua umanità, della sua intelligenza e della conoscenza*»; nonostante in queste parole risuonasse anche un manifesto politico, l'idea di una stretta relazione fra alimentazione ed aspetto fenotipico o, all'opposto, fra malattia e carenze nutrizionali pervade da

³⁸ **tensegrità** - capacità di un sistema di stabilizzarsi dinamicamente attraverso l'azione bilanciata di vettori tensivi (trazioni) e compressivi (compressioni), che si ripartiscono e si equilibrano fra loro, all'interno di un sistema vettoriale chiuso; caratteristica dei sistemi autoportanti in grado di ripartire le forze di compressione e di tensione ...

³⁹ **R.O.M.** - "range of motion": raggio di azione del movimento fisiologico; l'ampiezza massima di movimento che un gruppo muscolare è in grado di compiere, rispettando i vincoli dati dall'articolazione sulla quale i muscoli in oggetto inferiscono ...

⁴⁰ **challenge kinesiologico** - test muscolare utilizzabile per riconoscere la presenza di fattori misconosciuti che stanno alla base di uno squilibrio, sia esso strutturale, emozionale, biochimico o spirituale ...

⁴¹ **ascolto attivo** - capacità, nonché la specifica competenza, del "saper ascoltare", elemento fondamentale nei processi di comunicazione verbale e non-verbale: metodica finalizzata a superare le difficoltà di recezione o di interpretazione, da parte di chi "percepisce", "sente" o "ascolta" ...

⁴² **significance detector** - "indicatore di significato" ma anche "rilevatore di importanza", riferendosi all'estrazione di un "messaggio" dal flusso di dati che giungono, senza che ci sia cooperazione o chiavi di lettura inviate dal "mandante" per poter interpretare e selezionare quel particolare segmento di informazione: qualunque elemento che evidenzia all'operatore professionale, una variazione significativa di stato, in risposta ad uno stressor, cioè qualsiasi modificazione che sia rivelatrice delle priorità di riequilibrio del sistema somato-emozionale ...

⁴³ **sine materia** - "senza causa apparente", priva di alterazioni morfo-strutturali od organiche ...



sempre la “scienza medica” da *Galeno* fino a *Paracelso* per arrivare ai giorni nostri (1912), con la “scoperta” delle vitamine da parte del biochimico polacco *Kasimir Funk*.

Oggi, riconosciamo sempre più spesso che la biochimica deve essere considerata un elemento cardine del benessere, rivalutando il concetto di “nutrizione terapeutica” che pervade la storia dell’uomo: come sempre pensiamo di aver fatto un passo verso il futuro, di aver scoperto la “nutriceutica”, ovvero una scienza “contemporanea” che ricorre all’utilizzo di integratori alimentari, complessi vitaminici, principi nutrizionali ed alla fitoterapia, per curare le “patologie dis-funzionali”, dimenticando che già i persiani, i cinesi, gli egizi o i maya utilizzavano ricette, del loro “passato” basate su questi elementi. Non che allora non ci fosse una componente di “magia” e superstizione, mentre oggi possiamo appoggiarci sulle “conferme scientifiche”, ma la radice rimane la stessa.

Le conoscenze attuali ci permettono di comprendere che il «*sine materia*», il dis-funzionale è in realtà l’espressione delle “patologie di confine”, delle alterazioni funzionali a livello cellulare o delle sub-strutture molecolari. Le somatizzazioni possono essere sempre più definite come un fenomeno inconscio di coinvolgimento sintomatologico del corpo fisico, mediato dalla biochimica, dovuto a modificazioni degli equilibri della psiche, cioè dalle [sensazioni](#), dalle emozioni e dai [sentimenti](#) ⁴⁴: in questo contesto per “psiche” intendiamo

parlare della “anima”, dal greco *ψυχή*, connesso a *ψύχω* (→ respirare, soffiare), della nostra percezione e delle modalità o dei processi che ci consentono di avere esperienza di noi stessi e del mondo.

La capacità di “scoprire” o “identificare” possibili necessità “nutrizionali”, quali sostanze possano svolgere un ruolo [biogenico](#) ⁴⁵ o [biodinamico](#) ⁴⁶ o, all’opposto, esercitare un’[azione biocidica](#) sull’organismo è un atout che il professionista in Kinesiologia Transazionale® può giocare, nella partita che lo stress intavola: il test muscolare, ancora una volta, diventa uno strumento discriminante, in grado di bypassare le convinzioni “terapeutiche” e ricercare quali alimenti possano contribuire alla creazione della forza vitale, possano agire come adattogeni o siano in grado di rafforzare la stamina individuale.



IL LATO “EMOTIVO”

Ciò che crediamo, le idee che ci facciamo della realtà, i preconcetti che condizionano la nostra socialità sono tutti elementi che influenzano il modo di relazionarci con ciò che ci circonda o che ci accade; la percezione del nostro microcosmo interiore o dell’universo in cui viviamo è vincolata da questi filtri, creando sensazioni, emozioni e sentimenti.

Le pressioni a cui siamo sottoposti, i vincoli che spesso ci legano, sono il frutto di queste dinamiche e, allo stesso tempo, le radici che nutrono lo stress: l’[arousal](#) causato dalle pressioni emozionali e sociali induce atteggiamenti

⁴⁴ **sentimento** - uno stato d'animo ovvero una condizione cognitivo-affettiva: si utilizza il termine genericamente per indicare ogni forma di affetto, sia quella soggettiva, cioè riguardante l'interiorità della propria individuale affettività, sia quella rivolta al mondo esterno; la coscienza e la consapevolezza dei propri atti, che informa il modo, di sentire, di riconoscere, di accettare e apprezzare determinati valori ...

⁴⁵ **sostanza biogenica** - utilizzato specificamente per indicare sostanze che favoriscono lo sviluppo della vita e promuovono l’energia corporea, con particolare riferimento agli alimenti; le sostanze ad azione biogenica possono essere considerate stressor alimentari, il cui effetto è l’eustress ...

⁴⁶ **alimento biodinamico** - utilizzato per descrivere il rapporto dinamico esistente tra l’ambiente naturale e gli organismi che vi vivono, descrive le sostanze che promuovono la vitalità e l’energia corporea, come sinonimo di biogenico o biogeno ...



comportamentali che normalmente vengono inquadrati sotto la cosiddetta “[fight-or-escape response](#)”; l’effetto di questa cascata di eventi è una redistribuzione dell’energia corporea, mediata anche da profonde modificazioni della circolazione sanguigna; si osserva un [blood-shift](#)⁴⁷, uno spostamento del sangue dalla superficie corporea verso distretti più profondi e, soprattutto, prioritari per la sopravvivenza dell’individuo.

Tanto nel caso in cui venga attuata una strategia di gestione immediata dello stress, derivante da un orizzonte temporale limitato, quanto nel management del “sovraccarico” a lungo termine, l’ottimizzazione delle risorse passa attraverso una redistribuzione del sangue verso distretti considerati prioritari per la sopravvivenza dell’organismo. Cuore, reni, cervello sono le aree che ricevono la maggior attenzione dal sistema nervoso, essendo fondamentali per pompare l’energia, garantire l’equilibrio biochimico del [milieu intérieur](#), ed interagire con gli stimoli interni o esterni: la risposta neurologica è finalizzata a trovare il miglior compromesso possibile fra le richieste cui si è sottoposti e le risorse disponibili; per quello che riguarda, però il [sistema encefalico](#) e [spinale](#), non tutte le regioni assumono uguale importanza per la sopravvivenza e la risposta allo stress.

All’aumentare delle pressioni, sociali o ambientali cui siamo sottoposti, il sistema nervoso disattiva le aree non immediatamente necessarie, per favorire la velocità di reazione; i capillari sanguiferi, presenti nel sistema nervoso, non hanno semplicemente il compito di supportare metabolicamente i fabbisogni neuronali ma per effetto del cosiddetto “[neurovascular coupling](#)⁴⁸” (accoppiamento neuro-vascolare) sono in grado di reagire agli stimoli e modulare la funzionalità del sistema nervoso stesso: la diffusione del sangue all’interno dei distretti cerebrali influenza l’attivazione o la riduzione di attività, in particolare delle regioni encefaliche. Questo fenomeno assume un ruolo rilevante nei meccanismi di interazione con lo stress e nel coinvolgimento di differenti aree nelle risposte adattative (anche alla luce della diversa attivazione delle strutture arcaiche del cervello, rispetto a quelle più moderne) e nella gestione degli eventi che coinvolgono situazioni di pericolo o di dolore.

Essendo lo stress codificato sotto i termini di scelta istintuale “lotta-fuga-mimetismo-sopravvivenza”, le aree coinvolte nel controllo circolatorio sono prioritariamente l’Ipotalamo ed i centri sottocorticali che tendono a escludere il predominio della corteccia cerebrale, dando maggior spazio a quella serie di comportamenti, che spesso definiamo istintivi o intuitivi, che, in certe condizioni, possono divenire il fattore che ci mantiene imprigionati nelle dinamiche difensive di allarme o vigilanza.

Attraverso specifiche tecniche di [reset](#)⁴⁹, in grado di “de-attivare” lo stato di ipereccitazione neuro-vegetativa che sottostà ai fenomeni disfunzionali, è possibile interrompere i “programmi per la sopravvivenza”, che rimangono attivi, pur non essendo più idonei al contesto, e riportare il sistema alle condizioni di funzionamento ottimale, prevenendo possibili [burn-out](#) o forme di esaurimento.

Le tecniche di reset sono in grado di sovvertire il perpetuarsi di loop, disinnescando la reiterazione di



⁴⁷ **blood-shift** - letteralmente “spostamento del sangue”: indica una reazione che si realizza sempre, sia pure con intensità diversa, in tutte le condizioni di stress corporeo, quando si pone la necessità di incrementare l’afflusso di sangue agli organi chiave per la sopravvivenza, a scapito di tessuti periferici che hanno una maggiore resistenza all’ipossia.

⁴⁸ **neurovascular coupling** - l’accoppiamento neuro-vascolare descrive la relazione diretta fra il flusso sanguigno cerebrale e l’attività neuronale a livello encefalico, ovvero l’influenza che queste due entità esercitano reciprocamente, l’una sull’altra: l’attività cellulare del sistema nervoso è in grado di aumentare la perfusione ematica, ma la riduzione dell’apporto sanguifero, a sua volta, inibisce l’attività nervosa, anche distrettualmente ...

⁴⁹ **reset** - l’atto di riportare allo stato iniziale, annullare le modifiche sopravvenute, interrompendo i programmi attivi in quel momento per ripristinare il sistema alle condizioni di funzionamento precedenti ...



programmi “istintivi”: la risposta difensiva è controllata prevalentemente dalla dominanza del [sistema limbico](#)⁵⁰, come reazione all’ansia o alla paura oppure a situazioni di disagio emotivo che assumono il predominio sulla componente “corticale”, in grado di ponderare le reazioni; talvolta lo stato di stress è talmente [sopraliminale](#)⁵¹ da riportare le persone a regredire a manifestazioni “primitive”, dominate dall’influenza del cosiddetto “[R-Complex](#)⁵²”.

Tecniche di [normalizzazione del ritmo cranio-sacrale](#)⁵³ ed in particolare il “[reset temporo-vascolare](#)⁵⁴”, utilizzate nel [Cranio-Sacral Repatterning](#)[®] o la stimolazione dei [riflessi di Bennett](#)⁵⁵, in grado di agire sull’equilibrio neuro-vascolare, di cui ci si avvale nella [Kinesiologia Transazionale](#)[®], sono strumenti fondamentali per il professionista del ben-essere per “normalizzare” le risposte dell’organismo.

⁵⁰ **sistema limbico** - complesso di strutture diencefaliche che partecipano all’integrazione emotiva, istintiva e comportamentale; costituito da una serie di strutture cerebrali e un insieme di circuiti neuronali presenti nella parte più profonda e antica del telencefalo, correlati alle funzioni fondamentali per la conservazione della specie: si ritiene che il sistema limbico intervenga nella modulazione dello stato affettivo di base e dell’ansia, nelle reazioni di paura e in quelle aggressive, nei comportamenti alimentari e sessuali ...

⁵¹ **sopraliminale** - stimolo d’intensità superiore ad un valore di soglia ...

⁵² **R-Complex** - detto anche Cervello Rettiliano, si pensa rappresenti il centro fondamentale del sistema nervoso essendo costituito dalle porzioni superiori del midollo spinale, da parti del mesencefalo, dal diencefalo e dai gangli della base: assume un ruolo determinante nell’espressione delle forme di comportamento predeterminate, legate alla conquista ed al possesso del territorio, alla difesa della territorialità, o nelle dinamiche di accoppiamento, inerenti la sessualità o la sopravvivenza della specie; predispone ad attuare condotte stereotipate e concretizza reazioni istintuali per la sopravvivenza individuale o sociale, attivando risposte del tipo “fight-or-escape response” ...

⁵³ **normalizzazione del ritmo cranio-sacrale** - insieme di tecniche in grado di riportare il sistema cranio-sacrale a una situazione di equilibrio, ristabilendo rapporti armonici fra le differenti strutture che lo compongono ...

⁵⁴ **reset temporo-vascolare** - tecnica di normalizzazione del ritmo cranio-sacrale, finalizzata a riequilibrarne frequenza, ampiezza e qualità, stimolando contestualmente la riattivazione della circolazione sanguigna delle aree corticali ...

⁵⁵ **riflessi di Bennett** - zone riflesse dermo-cutanee, presenti prevalentemente a livello cranico in grado di modificare il microcircolo artero-venoso e la perfusione dei tessuti a livello delle aree cerebrali o di specifiche ghiandole ed organi: per questo vengono anche chiamati riflessi neuro-vascolari ...

